

Material Elaborado pelo Hipnólogo, Programador Neurolinguístico, Coach e Psicólogo:
Rodrigo Merjam Mota.

Este material é de uso livre, guardado todos os direitos de replicação e utilização com fins lucrativos aos associados do Instituto Rodrigo Merjam de Coaching, Hipnose e PNL conforme Lei nº 9.279, de 14 de maio de 1996.
Para maiores informações acesse: www.rodrigomerjam.com.br

Manual de Auto Hipnose para Estudos:

- Escolha um lugar calmo e silencioso e sente-se confortavelmente com os dois pés apoiados no chão enquanto descansa as mãos suavemente em suas coxas.
- Se acreditar que irá lhe deixar mais relaxado, adicione ao ambiente uma música suave e relaxante. Fones de ouvido podem ser uma boa alternativa. Regule o volume em busca de conforto.
- Feche seus olhos e comece a prestar atenção em sua respiração enquanto percebe que seu corpo vai relaxando. Solte seu pescoço, seus ombros e suas pernas. Deixe seu corpo totalmente solto, mole, relaxado, pesado, largado e abandonado.
- Busque a cada ciclo da respiração (Inspirar, reter o ar e expirar) tornar a respiração mais lenta e mais profunda, bem mais lenta e mais profunda.
- Enquanto respira profunda e lentamente perceba seu corpo ficando mais relaxado, solto, mole e pesado.
- Enquanto percebe o seu corpo solto, mole e relaxado inicie lentamente uma contagem regressiva em sua mente a partir do número 10 até o número 1.
- Talvez você veja ou números sua mente ou talvez ouça uma voz agradável sussurrando os números para você enquanto você continua a contagem do seu jeito.
- A medida que os números vão passando várias lembranças positivas podem ir surgindo em sua mente e você poderá começar a se sentir mais confiante.
- Quando chegar ao número um, experimente o som do silêncio sabendo que ele é exatamente o que você está percebendo que é.
- Em seguida comece a visualizar os benefícios, os prêmios e os prazeres que ter se dedicado aos estudos podem te proporcionar. Visualize um futuro em que você estudou o suficiente para conseguir o que deseja conseguir, um futuro em que você já se dedicou o suficiente para aproveitar os prazeres, prêmios e benefícios de ter estudado o quanto realmente era necessário estudar.
- Imagine os detalhes desse futuro, veja seu sorriso, ouça sua alegria, sinta suas vitórias enquanto vai se sentindo cada vez mais confiante.
- Na medida que visualiza e sente esse futuro de sucesso permita que seu inconsciente, a sua parte mais antiga e sábia dentro de você, vá programando sua mente para alcançar naturalmente o que deseja.
- Talvez enquanto seu inconsciente realiza a programação você volte a perceber a sua respiração e permita que ela fique ainda mais lenta e profunda.
- Quando sentir em alguma parte de seu corpo, talvez em seu próprio coração uma sensação diferente, faça uma respiração muito profunda, inspirando pelo nariz e soltando lentamente pela boca.
- Em seguida inicie lentamente uma contagem a partir do número um até o número dez.
- A medida que os números vão subindo vá transformando todos os prazeres, prêmios e benefícios de ter estudado o suficiente em frases, fotos e sensações para serem recordadas assim que abrir seus olhos.
- Conforme os números vão chegando mais perto do Dez o seu corpo vai acordando e você vai se sentindo mais alerta e presente.

- Quando a contagem chegar no dez, respire profundamente, movimente os pés, depois as mãos e então abra seus olhos.

Em um caderno ou agenda, escreva com suas próprias mãos tudo de positivo que visualizou, ouviu e sentiu ao experimentar um futuro em que estudou o suficiente para atingir os seus objetivos.

- Escreva três vezes, de formas diferentes cada um dos aspectos que encontrou.
- Em seguida, ainda confiante e sabendo que está realizando um exercício sofisticado de hipnose com PNL que lhe trará resultados magníficos, levante-se em postura ereta e confiante e leia em voz alta tudo que escreveu, vendo, ouvindo e sentindo cada palavra escrita.
- Repita três vezes o processo de leitura, falando cada vez mais confiante e de forma mais segura.

Em seguida grave com sua voz (talvez em seu celular) os principais aspectos positivos de ter estudado o suficiente, na seguinte estrutura:

- a) Eu quero estudar, pois estudando o suficiente vou conseguir: (Lista de aspectos positivos, prazeres, prêmios e benefícios.)
- b) Eu sinto desejo de estudar, pois assim eu vou conquistar: (Lista de aspectos positivos, prazeres, prêmios e benefícios.)
- c) Eu sinto prazer de estudar pois sei que estou cada dia mais perto de: (Lista de aspectos positivos, prazeres, prêmios e benefícios.)
- d) Eu estudo com prazer, foco e concentração.
- e) Eu sou inteligente e capaz.
- f) Fico muito feliz após ter estudado o que planejei estudar hoje.
- g) Meu dia é mais completo quando eu estudo.
- h) Eu adoro aprender e sinto prazer em me superar todos os dias.
- i) Cada dia que estudo é um dia mais perto do que desejo.
- j) Eu sou inteligente e capaz.

- A partir de agora, sempre que for estudar, coloque-se antes sentado confortavelmente com os dois pés apoiados no chão enquanto descansa as mãos suavemente em suas coxas.
- Aperte play na gravação, feche seus olhos e comece a prestar atenção em sua respiração enquanto percebe que seu corpo vai relaxando. Solte seu pescoço, seus ombros e suas pernas. Deixe seu corpo totalmente solto, mole, relaxado, pesado, largado e abandonado.
- Busque a cada ciclo da respiração (Inspirar, reter o ar e expirar) tornar a respiração mais lenta e mais profunda, bem mais lenta e mais profunda.
- Enquanto respira profunda e lentamente perceba seu corpo ficando mais relaxado, solto, mole e pesado.
- Deixe a gravação tocar por três vezes completamente enquanto mantêm sua atenção na respiração profunda e lenta e percebe o ar entrando por seu nariz e saindo por sua boca.
- Permita-se sentir novamente as emoções de cada palavra enquanto talvez o seu inconsciente lhe mostre novamente as imagens, os sons e as sensações.
- Após ouvir três vezes completamente sua gravação inicie uma contagem de 1 até 10 e ao chegar no 10 abra seus olhos se sentindo confiante e motivado para estudar.
-

Observações finais:

- Para as pessoas mais visuais recomenda-se além de ouvir a gravação antes dos estudos a leitura do que foi escrito no caderno/agenda.
- Para as pessoas mais cinestésicas, recomenda-se ouvir em volume baixo a gravação enquanto se estuda, de preferência com fones de ouvido.